

Alimentazione e scelte di consumi – allegato 2

Guida alla lettura delle etichette nutrizionali degli alimenti

Sugli alimenti che si acquistano, è presente un'etichetta che riporta i valori nutrizionali; eccone due esempi (fig. 1 e fig.2) per imparare a decifrarne il contenuto:



FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil				
Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes Valori nutritivi medi	100g	1 Portion/ porzione (120 g)	% RTZ* % RNJ* % QGI*	RTZ* RNJ* QGI*
1 Energie/énergie/ energia	350 kJ (84 kcal)	100 kcal	5%	2000 kcal
2.1 Eiweiss/protéines/proteine	1g	1,2g	2%	50 g
2.2 Kohlenhydrate/glucides/ carboidrati	19g	22,8g	8%	270 g
davon Zucker/dont sucres/ di cui zuccheri**	17g	20,4g	23%	90g
2.3 Fett/lipides/grassi	0g	0g	0%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	0g	0g	0%	20 g
Nahrungsfasern/fibres ali- mentaires/fibre alimentari	1,5g	1,8g	7%	25 g
Natrium/sodium/sodio	0g	0g	0%	2,4 g

** fruchteigener Zucker/sucres contenus naturellement dans le fruit/zuccheri contenuto naturalmente nella frutta

* Richtwert für die Tageszufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen. Der Nährstoffbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, körperlicher Aktivität etc./Repères nutritionnels journaliers pour un adulte. Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique, etc./Quantità giornaliere indicative per un adulto. Il fabbisogno nutrizionale varia in base all'età, al sesso e all'attività fisica.

Figura 1- Etichetta nutrizionale delle banane.

FOOD FACTS 100g enthalten | contiennent | contengono: Energiewert | valeur énergétique | valore energetico: 1130 kJ (267 kcal), Eiweiss | protéines | proteine: 12 g, Kohlenhydrate | glucides | carboidrati: 41 g, davon Zucker | dont sucres | di cui zuccheri: 4g, Fett | lipides | grassi: 5 g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés | di cui acidi grassi saturi: 0,6g, Ballaststoffe | fibres alimentaires | fibre alimentari: 5g, Natrium | sodium | sodio: 0,71g, Kochsalz | sel de cuisine | sale da cucina: 1,7g

2 Scheiben (ca. 50 g) enthalten
2 tranches (env. 50g) contiennent

Energie 134 kcal 7%	Zuckerarten Sucres 2g 2%	Fett Lipides 2,5g 4%
Gesättigte Fettsäuren Acides gras saturés <0,5g 2%	Kochsalz Sel de cuisine 0,9g 15%	(*)% des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person.

% des repères nutritionnels journaliers pour un adulte.

Figura 2- Etichetta nutrizionale del pane con semi vari.

Per gli alimenti e le bevande, l'indicazione dei nutrienti deve essere data per **100 g** o **100 mL**. Può anche essere aggiunto il tenore per porzione (es. per una banana la porzione è pari a 120 g -fig.1- o 2 fette di pane -fig. 2-). È presente anche l'indicazione della dose raccomandata giornaliera (%RTZ, %RNJ o %QGI: "Quantità Giornaliera Indicativa") stabilita in base al fabbisogno energetico di un adulto pari a 2000 kcal (8400 kJ).

1) Valore o contenuto energetico. (Energiewert o valeur énergétique)

Questo fattore indica "quanta energia" assumiamo mangiando l'alimento. Per definizione: "L'energia si misura nel Sistema Internazionale in **kJ** (chilojoule) ma abitualmente si utilizza la **kcal** o **cal** (chilocaloria) che è *la quantità di calore necessaria a innalzare di 1°C la massa di 1 kg di acqua distillata (da 14,5 a 15,5 °C)*".

Per trasformare un'unità di misura nell'altra, si considera la seguente uguaglianza:

$$1 \text{ kcal} \cong 4,18 \text{ kJ}$$

2) I nutrienti

I macronutrienti. Per macronutrienti s'intende i nutrienti che il corpo ha bisogno in "grandi" quantità. In essi sono inclusi: **proteine**, **glucidi** (o carboidrati) e **lipidi** (o grassi).

2.1. Le proteine. (Eiweiss o protéines)

Le proteine oltre alla funzione strutturale (cioè di elementi costituenti gli organi, come ad esempio i muscoli), nell'organismo svolgono numerose altre funzioni, tra cui la funzione regolatrice (come gli ormoni) e la funzione di difesa (come gli anticorpi).

La combustione di 1 g di proteine libera circa 3,1 kcal.

2.2. I glucidi o carboidrati. (Kohlenhydrate o glucides)

La loro principale funzione nell'organismo è quella di fornire energia.

Si distingue fra zuccheri semplici e zuccheri complessi (come l'amido). Questi ultimi, a differenza di quelli semplici, sono ad assorbimento lento e di conseguenza rappresentano una fonte d'energia a più lungo termine, posticipando la sensazione di fame.

L'indicazione "di cui zuccheri" si riferisce agli zuccheri semplici, ma non include esclusivamente lo zucchero cristallizzato, bensì anche i diversi tipi di zuccheri aggiunti o contenuti naturalmente, quali ad esempio il lattosio, il fruttosio e il glucosio.

Per calcolare la quantità di zuccheri complessi di un alimento, considera la seguente formula:

$$\text{zuccheri complessi} = \text{glucidi} - \text{zuccheri semplici}$$

Le fibre alimentari che figurano nelle etichette, sono anch'esse dei glucidi ma non assimilabili (non possono essere digeriti quindi non forniscono direttamente energia). Esse hanno effetti positivi sul metabolismo e sul sistema digerente. Possono ad esempio influire sulla natura delle feci, facilitando la regolarità intestinale.

La combustione di 1 g di glucidi sviluppa circa 3,8 kcal.

2.3. I lipidi. (Fett o lipides)

La principale funzione dei lipidi è quella di *riserva energetica*, ma essi svolgono anche un'importante funzione *strutturale*, poiché costituiscono le membrane delle cellule e il tessuto nervoso. Un altro importante ruolo dei lipidi è quello di essere i costituenti di alcuni tipi di ormoni (ormoni lipidici).

I lipidi sono i nutrienti più energetici: infatti, la combustione di 1 g di lipidi sviluppa circa 9,3 kcal.

I micronutrienti. In essi sono inclusi le **vitamine**, i **sali minerali** e gli **oligoelementi** di cui l'organismo ha bisogno in quantità minime, anche se loro carenze possono portare allo sviluppo di malattie.

Accanto a macro- e micro-nutrienti non va dimenticata l'**acqua**, essenziale per il nostro organismo (composto per il 60% d'acqua!). La sua presenza non è indicata nelle etichette.

3) Il sale da cucina. (Kochsalz o sel de cuisine)

Nelle etichette è indicata anche la presenza di sale (e ad esso correlato il sodio), il cui eccesso può avere effetti negativi sulla salute, come un aumento della pressione (*ipertensione*).

L'Organizzazione mondiale della salute (OMS) raccomanda di consumare al massimo 5 g di sale (pari a 2 g di sodio) al giorno. Uno studio pubblicato lunedì dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) indica invece che in Svizzera se ne consuma circa il doppio: in particolare gli uomini 10,6 g al giorno e le donne 7,8 g.

Fonti e sitografia:

- *Esempio di etichetta:* <http://www.blv.admin.ch/themen/04678/04711/04786/index.html?lang=it>
- *Ordinanza del DFI sulla caratterizzazione e la pubblicità:*
<http://www.admin.ch/opc/it/classified-compilation/20050161/index.html>
- *Società Svizzera di Nutrizione (diverso materiale):*
<http://www.sge-ssn.ch>
- *Glossario di alimentazione e nutrizione umana:*
<http://www.tecnologiaalimentari.it/test-ota/admin/files/docs/Glossario%20FeSIN%20Alimentazione%20e%20Nutrizione%202010.pdf>
- *Per imparare a conoscere i valori giornalieri di riferimento:*
http://www.eufic.org/article/it/nutrizione/etichettatura-alimenti-rivendicazioni/artid/Making_Sense_of_Guideline_Daily_Amounts/
- *Dati sul consumo di sale in Svizzera:*
http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05190/07835/07862/index.html?lang=it